

Campismo y tiendas de campaña

Fernán R. Ureña

Para los amantes del campismo, es la tienda de campaña uno de los elementos más importantes que debe transportar en sus salidas de fines de semana o de varios días a zonas montañosas, campestres o de playa.

La tienda de campaña debe ser un abrigo seguro que brinda la protección necesaria contra los elementos de la naturaleza, viento, lluvia, humedad del terreno, etc.

El conocimiento del empleo de la tienda de campaña es más que imprescindible pues en la actualidad este artículo es muy utilizado no sólo en actividades de campismo, sino también es muy necesario a la hora de algunos desastres como inundaciones, terremotos, etc.

Es por eso que el dominio de la tienda de campaña lo podemos considerar como una actividad verdaderamente utilizable.

En relación con los acampadores que llevan ya años realizando este tipo de actividad, ellos tienen sus propias ideas de lo que constituye una buena tienda de campaña, pero en sentido general, esto podríamos resumirlo en cuatro aspectos: protección, tamaño, peso y estructura.

—Debe brindar protección de los elementos de la naturaleza.

—Debe tener un número adecuado de acampadores para que el tamaño sea de la necesidad de ellos.

—El peso está determinado por su tamaño y el tipo de lona utilizada en su confección.

Para salidas donde se realizan intercambios de campamentos, es preferible llevar tiendas ligeras y fáciles de transportar, en tanto que para los campamentos permanentes en los que se usan tiendas para cinco o más excursionistas, por la mayor superficie de lona y complicada estructura, son más pesadas.

—La estructura ha de ser sencilla para que la labor de montaje se realice con rapidez y facilidad.

En general los accesorios de la tienda de campaña podemos enumerarla de la siguiente forma: travesaños, paralelos, vientos, estacas, tensores, fijadores, y cintos de fijación de las paredes y puertas de la tienda.

CUIDADO DE LA TIENDA DE CAMPAÑA

1) El cuidado de la tienda de campaña ha de ser constante.

2) No se deben instalar próximas a abonos, ácidos, gasolina, cal, grasa, ni cualquier producto que pueda dañarla.

3) Al pasar la tienda se asegurará de que los vientos mantengan su firmeza no ejerciendo mucha presión, pues puede dañarla.

4) Al montar la estructura de la tienda no se debe forzar las uniones de las piezas.

5) Las piezas de aluminio no se pueden utilizar para otra cosa que no sea para levantar la tienda de campaña.

6) La tienda no debe exceder más de veinticinco días levantada a la intemperie ya que se daña. Cuando se mantienen instaladas por períodos de más de una semana se alzarán las paredes durante el día, evitándose el contacto con la tierra.

7) Las tiendas no deben dejarse a la intemperie después de ser usadas, pues la lluvia, el sol, el rocío y el viento las afectan.

8) Deben ser empacadas completamente secas, evitándose dejar hojas y ramas en su interior que puedan dañar la lona.

9) Los dobles se harán, en lo posible, siguiendo las costuras pues éstas son las partes más fuertes de la tienda.

10) Si al recoger el campamento se ha tenido que recoger las tiendas mojadas, al llegar al lugar de destino tienen que ser puestas a secar para que no se pudran ni se impregnen de partículas en mal olor.

11) Como una medida de seguridad para la conservación de las tiendas, debe hacerse hincapié en que cada vez que sean usadas se empaquen y guarden en sus bolsas respectivas.

12) Usarán las tiendas sólo quienes conozcan de su cuidado, arme y desarme.

13) Las tiendas no deben usarse en actividades que no sean propias del campismo.

14) Cuando se utilizan faroles en el interior de las tiendas, evite acercarlos a la tela.

Las manipulaciones de la prensa

Daniel Brenes D.

Quisiera creer que el manejo que hacen los medios de información acerca de lo que sucede a diario en la realidad internacional es de buena fe pero con una alta dosis de ignorancia. La observación diaria me lleva a pensar, sin embargo, que éstos actúan con no muy buenas intenciones. Más aún, que los manipuladores nacionales de la información son manejados y manipulados por sus colegas de las transnacionales.

1) Cuando el periódico "La República" publicó en días recientes una fotografía claramente tendenciosa acerca de la visita de Eduard Shevardnadze al Uruguay, el observador acucioso no podría ver en ella sino malas intenciones. Un funcionario del rango de ministro de relaciones exteriores de la Unión Soviética llega de visita a un país y lógicamente le espera una recepción, alza en brazos a una niña que, asustada por cualquier circunstancia, rompe a llorar... Y "La República" publica la foto como "abrazo ruso".

El lector opina

A partir de este número iniciamos esta sección que la ponemos a disposición de nuestros lectores, para que exprese sus opiniones, críticas, denuncias, etc. sobre asuntos de interés nacional e internacional. Esperamos su colaboración, amigo lector.

2) En su edición del mediodía, el miércoles cuatro de noviembre de 1987, Telenoticias mostró una especie de información reportaje acerca de los programas matutinos en la televisión soviética.

Presentar dichos programas como una occidentalización de los medios de información soviéticos y como consecuencia del proceso de "perestroika" es simplemente un error. Dichas transmisiones tales como "gimnasia matutina", "90 minutos", variedades informativo-musicales de la mañana, programas informales de conversación con el público, son cotidianos en la televisión soviética desde mediados de los años cincuenta.

El planteamiento, a finales de los años sesenta, de

la necesidad de establecer un nuevo orden informativo internacional y la ulterior lucha por su consecución han cambiado las cosas. Pero los grandes monopolios informativos no quieren aceptar esta nueva correlación internacional. En varios aspectos somos nosotros quienes tenemos mucho que aprender de la televisión soviética. Pero, no sería mejor establecer entre ellos y nosotros un contacto de respetuoso intercambio de opiniones y experiencias al respecto.

La organización de los programas en la televisión soviética tiene muchas ventajas por diversos motivos. Entre ellos, el más importante es que ésta no depende de la publicidad comercial de las consecuencias que esta conlleva. Otro aspecto es que dicha organización está dirigida por un ente centralizador, lo que posibilita regular un intercambio dialéctico entre el público y la planificación de los programas. Esto permite mantener una unidad de contenido en cuanto a las finalidades educativas, sociales y organizativas de la televisión. Más del 70 por ciento de los programas son de producción nacional. Por lo tanto se establece una identidad del televidente en relación con la información que recibe.

PLANTAS MEDICINALES

Culantro

El culantro (*Coriandrum sativum*) es una planta aromática que crece hasta cincuenta centímetros y es de origen extranjero.

Se adapta a todo suelo y clima. Se multiplica por semilla y es de siembra directa a chorrillo ralo a una distancia de 3 cm. entre plantas y 30 cm. entre hileras.

Se utilizan los tallos, raíces y hojas. Contienen vitamina A, B1, B2, Vitamina C, calcio, hierro y otros minerales.

Sus propiedades sazonadoras son especiales para la carne, sopas, ensaladas, confituras, tamales, rellenos y pastelería.

En la medicina sus propiedades terapéuticas son la de servir como aperitivo



refrescante, antianémico, estomacal, y antiulcerante, previene cólicos, infecciones hepáticas, contrapone el histerismo, estimula los jugos gástricos y sirve como sedante.

El mundo es curioso

El nivel del mar aumentará en el próximo siglo entre 40 centímetros y 2,5 metros por efecto de la combustión industrial. Afirmó Lars Olsson, experto de la organización meteorológica mundial (OMM), desde la sede de Quito, Ecuador.

Olsson explicó que los gases de invernadero impactan considerablemente el nivel de la superficie del mar, con aumentos progresivos.

Explicó que la elevación del nivel, del mar en las magnitudes señaladas ocasionará inundaciones en áreas costeras con consecuencias muy graves en algunos países, entre los que citó a Holanda.

Los tejidos nerviosos de los calamares pueden competir con una farmacia entera. De las células nerviosas ópticas se obtuvo un fermento indispensable para la producción de preparados antiojoque, cuya acción es mucho más fuerte que la de la sustancia del cerebro de mamíferos, que se utilizan hasta el momento.

De los calamares se pueden preparar remedios para curar la pulmonía y los tumores.

Llegaron magníficos libros de la Editorial Nueva Nicaragua

- La montaña es algo más que una inmensa estepa verde
- Cristianos en la Revolución
- Revolución en la cultura
- Estás en Nicaragua
- El gran desafío
- El asalto
- La guerra de Sandino
- Entre la crisis y la agresión
- Lo que pasa en Nicaragua
- Poesía de las fuerzas armadas
- Ideario de Martí

Librería Germinal
San Pedro de Montes de Oca
Tel. 24-71-84.

ELEMENTOS DE POLITICA EN AMERICA LATINA

HELIO GALLARDO



Investigador acucioso y filólogo inquieto, Helio Gallardo nos ofrece un excelente texto para el aprendizaje... y para la meditación acerca del marxismo.

Libre de toda fórmula dogmática, el enfoque interesante, muy actual, de los conceptos de la ciencia política, constituye un valioso aporte al desarrollo actual del pensamiento revolucionario.

Es muy posible que todos los lectores tengamos de Gallardo algún punto de vista divergente. Pero esto no es un manual. Es un texto inserto en la lucha ideológica actual y vale, entre otras muchas cosas, precisamente por eso.

Helio Gallardo: "Elementos de política en América Latina". Departamento Ecueménico de Investigaciones. San José 1986. 267 pp.

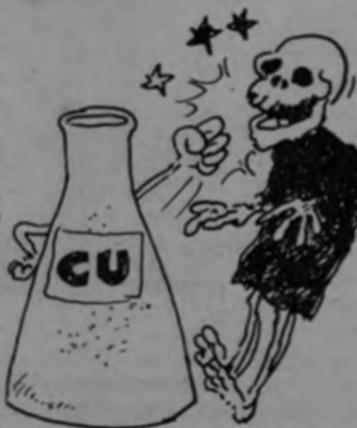
El cobre y la salud

¿No le gustaría probar dulce con cobre? ¿O bien biscocho con cobre? Hoy por hoy, preguntas como estas todavía parecen extrañas.

Mucha gente ignora que los constantes dolores de cabeza, el cansancio rápido o el mal humor pueden deberse a la falta de cobre en el organismo.

El organismo de una persona mayor contiene unos 100-200 mg de este metal y necesita ingerir diariamente unos 3 mg. Enfermedades gastrointestinales crónicas, la dieta láctea y algunas dietas cárnicas, tan ampliamente practicadas por quienes procuran cuidar la línea, aminoran las reservas de cobre, lo que puede acarrear graves consecuencias: la disminución del contenido de hemoglobina en la sangre, esterilidad, isquemia del corazón, arritmia, depresiones nerviosas y psíquicas, poca resistencia ante las infecciones, etc.

La manera más sencilla de retener en el organismo este bioelemento tan necesario es por medio de los alimentos. Hay productos muy pobres en él (como la leche o el arroz) y otros con un contenido elevadísimo: el hígado de res, los albaricoques, las lentejas, la avena, la cebada, la remolacha, las sandías, los frijoles, las castañas, los boletos comestibles, los frutos del cornizo, las endrinas, las zarzamoras, las fresas, las frambuesas, las manzanas silvestres, y también algunas hierbas, como el ajeno, el corazoncillo, la milenrama, el meliloto y el orégano, que contienen entre



el tratamiento de las enfermedades de la piel y los ojos. Aristóteles solía dormir con una bolita de este metal en la mano. Los galenos del Antiguo Oriente recetaban, en casos de fracturas, polvo rojo de cobre que se debía tomar acompañado de agua o leche. Aún hoy en día, en Egipto y Siria se mantiene la tradición de poner pulseras de cobre en las muñecas y los tobillos de los bebés has-

ta que comienzan la dentición. Las estadísticas dicen que las epidemias de cólera nunca afectan al personal de las fábricas de cobre.

Total, en la antigüedad en las recetas de los médicos del mundo entero figuró el metal rojo. Pero con el tiempo, sus cualidades curativas fueron cayendo en el olvido, con una excepción: todo el mundo sabe que en caso de darse un golpe hay que aplicar enseguida una moneda de cobre.

Las investigaciones demuestran que el cobre realmente puede utilizarse en la medicina, no sólo como un bioelemento imprescindible para el organismo, sino también como un remedio muy eficaz para combatir la radiculitis, poliartritis, miositis, las anginas y las heridas purulentas. Buenos resultados rinde la aplicación de placas y discos de cobre de 1-8 mm de diámetro y 1-3 mm de grueso. Para aumentar su eficacia las calientan al fuego, los enfrían y pulen con papel de lija antes de cada aplicación.

Ayude a que más jóvenes costarricenses den su aporte solidario en las cogidas de café del verano de 1988, en el hermano pueblo de Nicaragua. Contribuya con \$150 para la V Brigada Internacionalista del Café Yamileth López de la Juventud Vanguardista, y participe de una rifa de dos pasajes ida y regreso a San Andrés con hotel, traslados, desayunos y cenas incluidos, que realizaremos el día 13 de diciembre con la lotería nacional.

Para más información sobre esta brigada visite nuestro local ubicado al costado norte del Liceo de Costa Rica, altos de la Escuela automotriz. Teléfono 23-7048